حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق

أ . د / سعد المغربى

تتعدد التعبيرات والمصطلحات التى يقصد بها التعبير عن حالة الصحة النفسية للفرد . من ذلك : الأتزان الأنفعالى . . السواء . . العقل السوى ، التوافق . وهذا الأخير هو الأكثر شيوعا عند المشتغلين بعلم النفس ، بل هو شائع لدى المشتغلين بالعلوم السلوكية بصفة عامة .

ومن جانبنا نرى أن استخدام مصطلح الصحة النفسية أكثر دلالة وشمولا من مصطلح التوافق ، وإن كنا نستخدم المصطلحين بمعنى واحد .

ونتيجة لتعدد مصطلح التوافق أصبح معناه يتوقف على الموقف الذى يستخدم فيه ، فقد يأتى هذا المصطلح بمعنى قبول الأشياء التى لا تستطيع السيطرة عليها . وقد يأتى بمعنى الأتفاق مع الأغلبية فى الأفعال أو الأفكار ، أو بمعنى التوفيق بين الرغبات ، أو بمعنى توافق الأفكار مع الأفعال .

وتعدد استخدام المصطلح يفيد من ناحية ، ويكون محدودا أو غير مفيد من ناحية أخرى . ففى الحالة الأولى يصبح مثيرا للتفكير والتأمل والأحتياط فى تناول المعانى المطروحة مما يدفع إلى وضوح الفكر والدقة فى التعبير .

وفى الحالة الثانية يصبح المصطلح غير واضح ، وغير محدد ، كما قد يؤدى إلى سوء الحكم والتعسف فى التقدير بالنسبة لموضوع الصحة النفسية أو التوافق . . مثال ذلك أن نصف شخصا بسوء التوافق فى حين لا نعنى أكثر من عدم رضائنا عن بعض تصرفاته . كذلك فإن التعدد قد يجعلنا نرمى إلى شىء ويفهم السامع شيئا آخر .

وحتى فى مجال علم النفس وإن كان المفهوم أكثر تحديدا ، إلا أنه ما يزال يواجه بعض التعقيدات والصعوبات . . مثال ذلك أن يقصد به أحيانا الحالة العقلية للفرد ، أو يقصد به الأنحراف والشذوذ . . **كما قد** يقصد به أسلوب الفرد فى التفاعل مع الآخرين . . **إلخ**

ويبين عدم استقرار المفهوم تباين وجهات نظر علماء النفس : فبينما يقترح وليم سكوت Scott ضرورة تحديد محكات لمفهوم التوافق وبشرط عدم تناقض هذه المحكات . . يرى Tendal الإستناد إلى المعايير التى تستخدم فى التشخيص ومقارنة كل منها بالآخر . (١٥)

ويرى سلوتكن Slotken أن التوافق مسألة معيارية مرتبطة بنوع الحضارة والثقافة . فليس هناك سوء توافق أو توافق عام مطلق . أى أن التوافق نسبى أو هو حالة استقرار مؤقت للأتزان الحيوى والنفسى معا .(١٣)

ويرى برنهام Bernham فى كتابه « العقل السوى » أن قضية السواء وعدم السواء تبدو أكثر ارتباطا بالوظيفة منها بالبنية : فهو يقول « بأن العقل السوى ليس هو العقل المتكامل الخالى تماما من أى نواقص أو عادات أو اتجاهات عقلية شبيهة بما هو موجود عند الحالات المرضية . . ولكنه العقل الذى يستطيع تعويض نواقصه وضعفه . . الذى يستطيع تصحيح أخطاءه . . القادر على التحكم فى ميوله المرضية . أو كما يقول بعبارة أخرى ـ أنه العقل الذى يستطيع أن يعمل بطريقة سوية تحت الشروط العادية(١٢)

كما يرى برنهام أن محك النشاط العقلى السوى وغير السوى ـ كما يقاس بمصطلحات النجاح ـ المبادءة ـ العدوان ـ الخضوع . . إلخ يعتمد على عوامل غير مستقرة من حيث الزمان والمكان والجماعة والضغوط الخارجية مثال ذلك : هل يعتبر هروب التلميذ من المدرسة لا توافق إذا كانت المدرسة تحمله فوق طاقته . . ؟

مثال آخر يسوقه برنهام خاص بالذكاء والقدرات العقلية ويتساءل : من هو ضعيف العقل ؟ ويقول بأن الإجابة الصحيحة تتضمن ليس فقط المستوى العقلى من حيث الدرجة التى يحصل عليها الفرد ، ولكنها تتضمن أيضا عدم القدرة على مسايرة الحياة . . عدم القدرة على تدبير الأمور الخاصة ودون التبصر والأحتياط . . أو عدم القدرة على المنافسة مع الأقران العاديين . وعلى ذلك فالضعف العقلى أو العبقرية هما شىء أكثر من مجرد درجة أو نسبة ذكاء . . ومن ثم كانت مشكلة السواء أو التوافق تعتمد على المفاهيم التى يستخدمها الجالسون فى مكان الحكم على الأشخاص .

ويحاول Shoben بالرغم من اعترافه بنسبية التوافق ـ أن يضع محكا للتوافق يقدر بمدى نمو امكانات الفرد ومدى توظيفها وتحقيقها فى الواقع . ويؤخذ عليه أنه ـ وإن كان مقبولا ـ إلا أنه يصعب الحكم عليه لأنه قد يتعارض مع تفرضه الثقافة أو الجماعة التى ينتمى إليها الفرد .

ويرى اراوايل Ira Wile أن بدلا من الاعتماد على معايير عامة يفضل تحديد التوافق أو الصحة النفسية عن طريق طرح أسئلة مثل :

- إلى أى حد تستطيع أفعال الفرد تحقيق الأشباع لحاجاته ؟
- كيف يتواصل مع الآخرين تواصلا بناءً ؟
- إى أى حد هو سعيد ؟ وغير ذلك من الأسئلة .

ويضيف بأن مصطلح التوافق فى مقابل اللاتوافق أو السواء فى مقابل اللاسواء ـ ينبغى أن يحاط أو يتفرع إلى مصطلحات خاصة نوعية ذات دلالة كافية وأقرب إلى التحديد والتعبير الدقيق عن الحالة أو عن المرغوب التعبير عنه إذا أردنا حل مشكلة المعانى(١٢) ولعله يقصد من ذلك عدم التورط أو عدم التعسف فى الحكم على الشخصية ككل بسوء التوافق أو سوء الصحة النفسية أو اللا سواء . .

ويذكر بعض الأمثلة لهذه المصطلحات النوعية نذكر منها :

- سلوك قانونى فى مقابل غير قانونى .
- صواب/خطأ .
- صحيح/غير صحيح .
- شعورى/لا شعورى .
- مذنب عن قصد/من غير قصد/غير مذنب .
- وراثى/مكتسب .
- مضطرب مرضيا/مريض .

إلى غير ذلك من المصطلحات التى تعطينا انطباعات عن الشخصية والسلوك نؤسس عليها تفسيرات معقولة للشخصية والسلوك .

بعبارة أخرى يقول بأنه ينبغى أن نلحق مصطلح التوافق أو سوء التوافق بالتعبير الفرعى الملائم للحالة كى نكون أكثر دقة وأكثر احتياطا . .

عودة إلى المحكات الشائعة للتوافق أو الصحة النفسية :

أشرنا فيما سبق اشارات سريعة لبعض المحكات والأتجاهات

فى تحديد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية ـ ونعود الآن إلى عرض نقدى لبعض المحكات الشائعة فى التراث العلمى لمفهوم التوافق :

١ ـ المحك الاحصائى :

هو اتجاه يقوم على المعنى الاحصائى لتوزيع الخصائص الأنسانية كالطول أو الوزن أو الذكاء إلخ وفى هذه الحالة يقال بأن السواء أو الصحة النفسية هى الحالة التى لا تنحرف كثيرا عن المتوسط أو الحالة التى تدخل ضمن خصائص الأغلبية سليمة أم غير سليمة .

ويؤخذ على هذا المحك أن الحكم بالسواء أو الأنحراف مسألة تعسفية لتعدد درجات البعد عن المتوسط وعدم وجود محك موضوعى لتحديد الخروج عن المتوسط . كما يؤخذ عليه اعتباره لخصائص الأغلبية بأنها خصائص سوية وهذا قد يتعارض مع الواقع مثل من لا يشرب الخمر بين شعب يتعاطى أغلبه الخمور . أن هذا المعنى يهتم بالسلوك الظاهرى دون الإهتمام بدلالة السلوك ودوافعه ونتائجه .

٢ ـ التوافق مع الجماعة :

وهو قريب من المعنى الاحصائى ـ بمعنى خضوع الفرد واتفاقه مع الجماعة أو المجتمع الذى يعيش فيه . ويؤخذ على هذا المحك :

ـ أنه ليس محكا أو تعريفا أنسانيا عاما لأنه خاضع لمقومات حضارية ثقافية مختلفة نتيجة لأختلاف المجتمعات . وبمعنى آخر يصبح التوافق وتصبح الصحة النفسية مسألة نسبية تتوقف على نوع المجتمع وحضارته وقيمه ، فما يعد سويا فى مجتمع قد يعد مرضا وشذوذا فى مجتمع آخر .

ـ يؤخذ عليه أيضا إن المجتمع نفسه ـ أى مجتمع ـ ليس دائما بالمجتمع السوى فقد يمر بظروف وأوضاع يشيع فيها الأمراض النفسية الأجتماعية أو الاغتراب فى أى شكل من أشكاله ، ومن ثم يكون الخضوع لهذا المجتمع أمرا مناقضا للصحة النفسية .

ـ كما يؤخذ عليه كذلك أنه يتضمن تحويل الفرد إلى مجرد شيء أوترس فى عجلة المجموع مما يفقده القدرة على الابداع والخلق والتعبير عن نفسه ومن المجموع ، وفى ظل هذا النوع من التوافق هل نعتبر الأنبياء والمصلحين من المرضى والشواذ لأنهم كانوا غير متوافقين مع المجتمع ؟

٣ ـ الشعور بالسعادة :

وهو كمحك للتوافق والصحة النفسية مردود عليه بأنه :

ـ حكم ذاتى فى تقدير صعوبات الحياة والاستجابة الأنفعالية لها . . كما أنه من الصعب تحديد الحالة السوية فى الأستجابة الأنفعالية لمواقف الحياة .

ـ كذلك يؤخذ عليه بأن الشعور بالسعادة قد يتحقق دون تحقق حالة الصحة النفسية . . مثل حالات التخلف العقلى والهوس الذهانى ، والنشوة عند المدمنين أو نشوة بعض المتصوفة والمتبتلين . . هؤلاء يشعرون بالسعادة مع أفتقارهم لاستثمار وتوظيف امكاناتهم المختلفة . فضلا عن تعطل الكثير من علاقاتهم بموضوعات الحياة المختلفة .

ـ أن السعادة ينبغى أن تتضمن ـ كمحك للصحة النفسية ـ القدرة على المتعة مع الكفاية والشعور بالرضا عن الذات ، كما ينبغى أن تتضمن خلو السعيد من الخوف والكراهية لما يترتب عليها من كف لأمكانات الفرد وطاقاته ومن قلق يتطلب الدفاع ضده الوقوع فى أشكال مختلفة من الحيل الدفاعية اللاسوية التى تحول دون وعى الفرد بحالته أو بتعاسته .

٤ ـ محك القيم والأخلاقيات المثالية :

أى القول بسمات خلقية أو اجتماعية رفيعة كالكرم والبر والمسالمة والتقوى والزهد ، والانجاز الضخم فى العمل . هذه السمات كثيرا ما يوصف بها بعض الناس كأصحاء أو أسوياء . غير أن هذه الصفات أو السمات ـ وإن كانت مقبولة أجتماعيا ، إلا أنها فى حالة الإسراف والمغالاة لا تعد تعبيرا عن الصحة النفسية ، بل على العكس قد تعد تعبيرا عن اضطراب نفسى يخفى دوافع غير مرغوب فيها (جنسية أو عدوانية) لا تختلف فى أساسها عما هو موجود فى الشخصية التى تتسم بالصفات أو السمات المقابلة .

بعبارة أخرى قد تكون تكوينات عكسية ـ كما يقول التحليل

النفسى ـ تستخدم كخطوط دفاعية ضد المحرم والمكبوت . مثال ذلك : صدور أفعال قاسية جدا من أشخاص معروف عنهم الرقة والمسالمة والتدين (جماعة التكفير والهجرة والجهاد) - صدور فعل جنسى شاذ من شخص مشهور بالتقوى والورع . أسراف شديد فى الحب لشخص قد يخفى كراهية شديدة محرمة . أعمال بطولية من رؤ ساء أو زعماء لا تعبر بالضرورة عن صحة نفسية لأصحابها بل قد تعبر عن شخصية سيكوباتية . والتاريخ ملىء بأمثالهم أمثال هتلر وموسولينى . .

٥ ـ محك التشخيص السيكاترى :

ويؤخذ على هذا المحك أن وسائله متنوعه وغير ثابتة فى أحيان كثيرة . كما قد يحدث تناقض فيما يتعلق بوجود أعراض الرضى بين الأسوياء وأحيانا بدرجة أكبر . فقد وجد أن مص الأصابع بين الأطفال الذهانيين يمثل ٨ر٥ ٪ بينما هو ٤ر٢٤ ٪ بين العاديين ، كما وجد أن المخاوف تمثل ٩ر٨ ٪ فى مقابل ٤٥ ٪ بين العاديين .

٦ ـ محك المقاييس (والاختبارات) :

يؤخذ على هذا المحك أيضا افتقار المقاييس إلى تصور أساسى لطبيعة التوافق أو الصحة النفسية والذى منه تشتق أسئلة الاختبار أو المقياس ، وهل التوافق أو الصحة النفسية ذات بعد واحد أو أبعاد مختلفة ؟ هذا فضلا عن أن صدق المقاييس وثباتها موضع نقد بالنسبة لكثير من المقاييس والاختبارات كذلك يؤخذ عليها أعتمادها على التقدير اللفظى من المفحوص وهو أمر يبعدها كثيرا عن الموضوعية .

هكذا يتبين لنا من العرض السابق أختلاف وتباين تعريفات ومحكات الصحة النفسية،غير أن ذلك كله يساعدنا على استخلاص أوجه شبه شاملة ومناطق اتفاق حول طبيعة التوافق ومظاهره العامة فى سلوك الأفراد والتى يمكن أن تساعدنا فى النهاية فى الوصول إلى تعريف جامع للتوافق أو الصحة النفسية والمحاور الرئيسية التى تقوم عليها .

ومناطق الأتفاق يمكن استخلاصها فيما يلى :

ـ أن التوافق أو الصحة النفسية يمكن وصفه بأنه عملية أو حالة تغطى وتشمل حياة الفرد كلها وتأخذ مجراها داخل مجال بيئى معقد .

ـ أنها عملية سلوك موجه نحو هدف يتضمن خفضا للتوتر لأنه مدفوع بحاجة تنشأ على مستويات متدرجة بدءا من حاجات الأنسجة الفسيولوجية الأولية إلى أقصى الحاجات النفسية تعقيدا ورمزية .

ـ ولتحقيق هذه العملية للوصول إلى الهدف ـ يتنوع السلوك بتنوع الأهداف وتنوع مستويات الحاجات والدوافع .

وهنا يمكن ـ وهذا هو ما يتفق عليه أغلب علماء النفس ـ أن تحدد مظاهر وخصائص السلوك التوافقى أو السلوك الذى يعبر عن شخصية تتمتع بالصحة النفسية . هذه المظاهر أو الخصائص يمكن أجمالها فيما يلى وطبقا لما أورده أغلب علماء النفس :

١ ـ **تحقيق شخصية متكاملة:**وهذا يتضمن التنسيق بين حاجات الفرد وسلوكه الباحث عن الهدف فى تفاعله مع البيئة .

٢ ـ **التكيف مع ظروف الواقع** : ويعنى قدرة الفرد على تعريض نفسه لمشقة ظروف وشروط الحاضر ليحقق مكاسب من وراء أهداف بعيدة . تحت شعار (لذة آجلة أفضل من العاجلة وأدوم) .

٣ ـ **تحقيق التناسق فى السلوك** : الإتساق فى مقابل التناقض . وهذا يعنى سلوكا يسمح ويمكن من القدرة على التنبؤ به .

٤ ـ **التوافق مع المطالب الأجتماعية** : بمعنى الانسجام مع المستويات والمعايير الأجتماعية والحضارية دون التخلى عن التلقائية الفردية والقدرة على الخلق والأبداع .

٥ ـ **النضج مع السن** : أى السماح بمزيد من النضج والتطور مع النمو بما يسمح بمزيد من عمليات التوافق الأكثر تعقيدا .

٦ ـ **تحقيق الحد الأمثل من الأستجابات الأنفعالية** : ويقصد بذلك البعد عن الأستغراق الأنفعالى وكذلك الأنعزال الانفعالى .

٧ ـ **المساهمة من أجل المجتمع** : والتى تبدو من تزايد فى الكفاءة وتجاوز السلوك والنشاط المركز كلية حول تحقيق الأهداف الذاتية الخاصة . ويمكننا تكثيف هذه الخصائص

أو المظاهر السبعة أو غيرها عندما نتكلم عن السلوك تحت راية التوافق أو الصحة النفسية فى أربعة مبادىء هى :

أولا ـ **السلوك القائم على تكامل الشخصية ووحدتها**: وليس على التفكيك والتجزىء بالرغم من وجود الصراعات بين القوى والدوافع والأبنية المختلفة للشخصية .

وتكامل الشخصية كما يعرفه شافر L . Shaffer فى كتابه « توافق الشخصية » هو « الحالة التى تكون فيها عادات الفرد وادراكاته ودوافعه وانفعالاته متآزره تمام التآزر بحيث ينشأ من هذا كله توافق حقيقى فعال . والشخصية المتكاملة هى التى يكون سلوكها أستجابة ملائمة ، صادرة عن نظام موحد لا يتجزأ »(١٦)

بعبارة أخرى فإن التكامل عملية من شأنها أن تؤدى إلى توحيد الأجزاء ، بحيث يأتلف من هذه الأجزاء كل موحد يحقق الأتزان والتوافق .

وبعبارة ثالثة يمكن القول بأن التكامل هو تضامن مختلف الوظائف وتنظيمها بحيث تضمن اتزان السلوك وأنسجام مظاهره بعضها مع البعض الآخر .

وينبغى أن نلاحظ أن التكامل فى الشخصية لا يقصد به كمال جميع سماتها . فالكمال أمر مثالى يصعب تحقيقه ، دائما المقصود تنسيق وتعاون هذه السمات بحيث يكمل بعضها بعضا ويخدم بعضها بعضا لتمكين الشخص أن يسلك سلوكا مشبعا وموفقا وبأقل مجهود ممكن . فالشخصية المتكاملة هى التى تدرك تماما النواحى المختلفة التى تواجهها ؛ ثم تربط بين هذه النواحى وما لديها من خبرة سابقة تصلح لتكييف الأستجابة تكييفا ملائما للموقف .

ويلاحظ أن لكل شخصية درجة من التكامل تزيد أو تنقص تبعا لمقوماتها الاساسية ، وتبعا لما وصلت إليه من نمو ونضج وترابط بين مختلف الجوانب والمقومات .

هكذا يتبين أن تكامل الشخصية عامل هام فى الصحة النفسية ، تماما كالتكامل بين أجزاء الجسم ووظائف أعضائه عامل هام فى تحقيق الصحة البدنية .

ثانيا : **الاستمرارية والاتساق فى السلوك** : وذلك بدلا من الجمود والكف والتناقض .

ثالثا : **الحرية والمرونة فى السلوك** : وهذه نتيجة لتمتع الانسان بالذكاء والخيال واللغة والتاريخ ، هذا بالرغم من الآلية والميكانيكية فى السلوك أحيانا نتيجة لقانون الأقتصاد فى الطاقة كما هو الحال فى العادات السلوكية .

رابعا : **مراعاة مبدأ الواقع بالرغم من النزعة الأصيلة لمبدأ اللذة** : ولذلك نقول مراعاة وليس خضوعا .

بينا فيما سبق أن مفهوم التوافق يستخدم باعتباره مفهوما يتسع ليشمل معانى ومستويات وأنماط مختلفة من السلوك بعضها يطلق عليه سوى وآخر غير سوى . هذا العرض يقدم أساسا على وصف ظاهرة التوافق فى أبعادها ومظاهرها السلوكية المختلفة ، أكثر منه عرضا للظاهرة من حيث هى عملية دينامية مستمرة تقوم على الصراع بين قوى مختلفة . لهذا سنعرض فيما يلى لظاهرة التوافق أو الصحة النفسية من منظور العلاقة بالآخر أو العلاقة بالموضوع .

العلاقة بين الذات والموضوع والتوافق :

كما يعيش الإنسان فى بيئة طبيعية مادية ـ يعيش فى نفس الوقت فى بيئة نفسية اجتماعية .

بيئة تتضمن نوعية وكيفية معينة من العلاقات بين الانسان والآخر أو الإنسان والموضوع . هذه البيئة لها تأثيرها على صحته النفسية وسلوكه الذى يوصف أحيانا بالتوافق وأحيانا أخرى بسوء التوافق .

فالعلاقات التى تتم على أساس الحب تختلف عن تلك التى تقوم على أساس الكراهية ، والعلاقات التى تقوم على التسامح تختلف عن تلك التى تقوم على العقاب والانتقام . والتى تقوم على التفاهم والأعتراف بالآخر تختلف عن علاقات الإنكار والنفى أو الأهمال . وكذلك العلاقات التى تقوم على الأشباع تختلف عن علاقات الحرمان والاحباط .

وهكذا نجد أن البيئة النفسية تعنى مناخا معنيا أو كيفية معينة تتأدى فى ظلها العلاقة بين الأنسان وموضوعات حياته سواء مادية أو معنوية ، إنسانية أو غير أنسانية .

وهذا بدوره يؤثر على نوعية إدراك الإنسان لبيئته ، وعلى

المعنى الذى تحمله علاقاته المختلفة معها ، ومن ثم تتأثر استجاباته ويتأثر سلوكه ، بغض النظر عن تحقيق الهدف من السلوك وبغض النظر عن النفع المتحصل من ورائه . مثال ذلك أنه قد يرفض الأنسان الطعام ـ وهو مشرف على الموت ـ إذا تعارض ذلك مع كرامته وقيمته كإنسان .

وعلى ذلك فالعلاقة بالموضوع علاقة دينامية جدلية تهدف إلى تحقيق الأتزان الناتج عن اشباع حاجات الإنسان الحيوية . (باعتباره فى الأصل كائنا بيولوجيا) . غير أن هذا الاتزان الحيوى ليس منفصلا عن الاتزان النفسى . ذلك أن الأنسان يتحول من كائن بيولوجى إلى انسان أجتماعى بفعل التنشئة والخبرة والعلاقة بالموضوع. ومن ثم كانت الضرورة والحاجة إلى اتزان حيوى نفسى ، أى اتزان حيوى مشروط باتزان نفسى ، أو اتزان نفسى متجاوز للاتزان الحيوى . وهذا هو ما يميز الإنسان عن الحيوان لامتلاكه العقل والفكر والوجدان . فالأنسان بحكم تطوره وترقيه يتعالى على حاجاته الحيوية . . وكثيرا ما يعيش بفكره ووجدانه بعيدا عن واقعه المادى الذى يتعامل معه لا كما هو ، وإنما كما يدركه ويفكر فيه ، أو كما يجب أن يكون ، أو كما يجب أن يكون .

وعلى ذلك فموضوع التوافق هو موضوع الصراع بين الذات من ناحية والموضوع من ناحية أخرى . هو ناتج ومحصلة للصراع بينهما والذى يتم فى مجال عناصره :

ـ البيئة بعناصرها المختلفة المادية والأجتماعية .

ـ الأمكانات المختلفة المتاحة لحركة الأنسان فى المجال لأشباع حاجاته الحيوية والنفسية .

ـ نوعية العلاقة بين الأنسان والموضوع .

ـ حاجاته وأمكاناته وما تتيحه من قابلية للتغيير من نفسه وقدره على التغيير من واقعه . أى القابلية والقدرة على التغيير من الذات ومن الموضوع .

هذا كله فى تفاعله الدينامى هو الذى يحدد استجابات الفرد وسلوكه ، وما نسميه بالتوافق فى أى درجة من درجاته .

والتوافق بهذا المعنى ليس حالة ساكنة مستقرة استقرارا دائما . . وإنما هو حالة مستقرة استقرارا نسبيا أو أستقرارا مؤقتا .

أن الأستقرار أو الأتزان الدائم كوصف للشخصية المتوافقة أمر غير موجود . وهو عندما يوجد كحالة دائمة أو مطلقة يكون دليلا على اضطراب الشخصية وسوء التوافق ، تماما كما هو الحال فى عدم الأستقرار أو عدم الأتزان الدائم . ذلك أن حال الأنسان فى تغير وتطور دائم . . هو سلسلة من التأثير والتأثر . . التغير والتغيير للحصول على حاله من الأتزان بين العالم الداخلى والعالم الخارجى للفرد أو بين الذات والموضوع .

معنى ذلك أن التوافق يعنى عملية تقوم على محور العلاقة بين الذات والموضوع علاقة هدفها أتباع الحاجات المختلفة لخفض التوترات وتحقيق الوجود والذات والأمكانات وبعبارة أخرى هو عودة بالانسان إلى حالة من الاتزان الذى اختل نتيجة للمثيرات المختلفة .

وهذا فى جملته أن تحقق على نحو مستقر نسبيا كان التوافق السوى أو الصحة النفسية ، وإن لم يتحقق كان العكس ـ فى درجات مختلفة ـ من سوء الصحة النفسية .

ولكن يتضح مفهوم التوافق كعملية ينبغى أن نحيط علما بأبعادها وخصائصها ودينامياتها المختلفة والتى تظهر فى الأمور التالية :

أولا : التوافق عملية كلية :

وتعنى ضرورة النظر إلى الانسان باعتباره شخصية كلية . . كل [illegible] فى علاقته ببيئته . . وبالتالى يصدق التوافق على المجالات المختلفة فى حياة الفرد ، وليس على مجال جزئى من حياته . . كذلك يصدق التوافق على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد لحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الأستمتاع والرضا عن نفسه وعن العالم فى الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الأنسانية المختلفة بوجه عام .

ثانيا : التوافق عملية نشوئية تطورية ارتقائية :

وهذه تعنى أن نضع فى أعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه . . وأن نرجع دائما إلى مرحلة بعينها من مراحل النمو والتنشئة. فالتوافق بالنسبة لطفل العاشرة يختلف عنه بالنسبة لمراهق . . بالنسبة للراشد .

ففى كل مرحلة يكون التوافق إعادة للإتزان على مستوى المرحلة العمرية وخصائصها ومتطلباتها . . كما يكون بالرجوع إلى مدارج الترقى من البسيط فى الدوافع والأهداف إلى الأكثر تطوراً وارتقاءاً وتعقيداً . . وكذلك بالرجوع إلى مدارج الترقى من الذات إلى الموضوع .

ثالثا : التوافق عملية وظيفية :

ويقصد به أن التوافق ـ سوياً كان أو مرضياً ـ ينطوى على وظيفة إعادة الأتزان أو تحقيق الأتزان من جديد الناشىء عن صراع القوى بين الذات والموضوع .

وهنا ينبغى أن نذكر ونؤكد بأن التوافق ليس مجرد خفض للتوتر ـ وإنما يشمل بجانب ذلك فى مجال الصحة النفسية للأنسان ـ **تحقيق لقيمة الذات . . تحقيق لامكاناتها . . تحقيق للوجود الأنسانى كموقف من العالم** . . ذلك أن الإنسان ـ بخلاف الحيوان ـ كائن فاعل فعال إلى جانب كونه كائنا منفعلا كذلك . . والأنسان بهذه المثابة شعاره الدائم أنا موجود فى حالتى الصحة والمرض ، التوافق وسوء التوافق على السواء .

رابعا : التوافق عملية دينامية :

ويقصد به أن التوافق يقوم على صراع القوى ، صراع بين الذات والموضوع ، بل وسلسلة متصلة لا تنتهى من هذا الصراع ، وكل صراع من هذه السلسلة ينتهى بمحصلة أو نتاج معين يسمى بالتوافق أحيانا وبسوء التوافق أحيانا أخرى .

هذه القوى المتصارعة بعضها يخص الذات وبعضها يخص الموضوع . والذى يخص الذات بعضه بيولوجى فطرى وبعضه مكتسب نفسى اجتماعى . وبعض هذه القوى ينتمى إلى الماضى وبعضها ينتمى إلى الحاضر والمستقبل . وقوى الموضوع بعضها مادى وبعضها ثقافى حضارى . والتوافق أو سوء التوافق هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى فى صراعاتها المختلفة .

خامسا : التوافق عملية اقتصادية :

أى النظر إليه من حيث كمية الطاقة المستخدمة فى الصراع بين القوى المختلفة . بعبارة أخرى مدى الطاقة المستخدمة ؟ ولصالح من من القوى المستخدمة ؟ وإلى أين تتجه الطاقة ؟ إلى الداخل أم إلى الخارج ؟ ولكى نقترب أكثر من فهم مفهوم التوافق ينبغى أن نضع فى أعتبارنا المعانى التالية لهذا المفهوم :

- إن التوافق عمليه ـ كما ذكرنا ـ عمليه مستمرة وليست حالة قائمة بذاتها لها حدودها وأبعادها .
- التوافق أو الصحة النفسية لا يفهم إلا بالمقارنة بالنقيض .
- التوافق مسألة نسبية معيارية زمانا ومكانا وظروفا .
- التوافق أو سوء التوافق وجهان لشىء واحد . أوهما استجابتان مختلفتان لمشكلة واحدة ، وهى مشكلة خفض التوتر والألم وتحقيق الوجود الأنسانى .
- التوافق مسألة كمية وكيفية فى آن واحد . أى أنه يختلف فى الدرجة والنوع والكيفية والتواتر والأنتظام والحدة والعمق . . إلخ
- التوافق نوع من الأتزان المتعلق بالسيطرة على الذات والموضوع .
- التوافق عملية تقوم على الصراع بين القوى المتعارضة .

التوافق والصراع :

أن جوهر عملية التوافق أو الصحة النفسية يقوم على الصراع . . الصراع بين نقيضين .

الصراع بين الشىء وضده .
صراعه بين دافعين .
صراع بين رغبتين .
صراع بين جهازين .
صراع بين هدفين .
صراع بين حاجات الذات وحاجات الموضوع .
صراع بين الأنا والأنت . . . إلخ .

وحل الصراع أى التوافق ـ لا يتأتى برفض الضد ، أو بتغليب شىء على ضده أو نقيضه ، أو بإنكار جانب وتقبل آخر أو بنفى النقيض . . أو بالأنحياز أو الخضوع المطلق

للذات على حساب الموضوع . . أو الأنحياز أو الخضوع المطلق للموضوع على حساب الذات .

وعلى ذلك فالتوافق ـ كعملية ـ يأخذ أشكالا مختلفة بعضها سوى وبعضها الآخر غير سوى . ويتوقف ذلك على أسلوب وطريقة حل الصراع بين الذات والموضوع والتى تعتمد أساسا على القدرة على تقبل الشىء ونقيضه .

ـ **فالتضحية بالذات لحساب الموضوع** تعنى سوء التوافق أو سوء الصحة النفسية ، إلا إذا كانت الذات مسقطة وبوعى على الموضوع . أى أن الأنسان فى هذه الحالة يرى نفسه فى الموضوع . بغير ذلك تصبح التضحية قتلا للذات والوجود الأنسانى .

ـ **والتضحية بالموضوع لحساب الذات** تفيد سوء التوافق لأنها تعنى تدنى الأنسان لمستوى الحيوان ، ووقوفه عند حدود ذاته وأشباعه لرغباته دون أعتبار للموضوع وهذه أظهر ما تكون فى حالات السيكوباتية .

غير أن التضحية بالموضوع لحساب الذات لا تعنى دائما سوء التوافق ، إذا تمت للمحافظة على الحياة والبقاء ضد الخطر والتهديد اللا مشروع .

ـ **التضحية بالذات لحساب الموضوع** مع تحقيق الفاعلية والوجود الأنسانى يعتبر توافقا إذا كان من أجل الحياة كما هو الحال فى مجال الفن والعلم والدفاع عن الوطن والحق والخير والعدل .

ـ وهناك حالة أخرى وهى انقطاع الصلة والحوار بين الذات والموضوع . . حالة تتسم بانقطاع التواصل وتوقف الحوار الجدلى بين الذات والموضوع . . حالة تعنى فقدان التأثير والتأثر . . حالة تعنى أن الذات لا تمثل شيئا بالنسبة للموضوع وأن الموضوع لا يمثل شيئا بالنسبة للذات . . أى حالة أغتراب : وهى تمثل سوء الصحة النفسية . ومن مظاهرها السلبية وعدم الأكتراث ومشاعر الشقاء والتعاسة والاكتئاب . . وهكذا نجد أنه بقدر التضحية فى كل من الذات والموضوع . . وبقدر الأتزان فى العلاقة بينهما ، وبقدر الحوار والأخذ والعطاء . . بقدر تحقيق التوافق السوى .

وبعبارة أخرى يمكن القول أنه يعد من قبيل التوافق إذا أنتهى الأمر فى أغلب الصراعات لصالح الذات والموضوع معا . أى إذا أنتهى لصالح الحياة ككل بغض النظر عن صالح أحد الطرفين الذت أو الموضوع . هذا ونعود لنؤكد مرة أخرى مراعاة الكم والكيف والدافع والهدف فى الحكم على السلوك بالسواء أو عدم السواء .

قلنا أن حل الصراع هو فى القدرة على تقبل الشىء ونقيضه . .

وباجتماع الشىء ونقيضه ، وتقبل الشىء وضده فى أطار واحد . . هو الحل والنهاية للصراع ذلك أن أجتماع الشىء ونقيضه يؤدى إلى حوار وتفاعل بينهما وهذا بدوره يظهر شيئا جديدا كمحصلة للصراع . . وبظهور الجديد ينشأ صراع جديد وهكذا .

ويمكن التعبير عن ذلك بهذه الصياغة :

إن التوافق أو الصحة النفسية هى الجمع بين الأضداد فى إطار واحد . . هى جماع بين التقبل والرفض . .

ـ هى جماع بين التكيف والتطور معا ـ أى التوافق ـ وفى هذا الصدد أى التكيف بينت دراسة الكائنات الحية ، وكذلك دراسة حياة الأفراد والمجتمعات ـ عبر الزمان ـ حاجتها إلى قدر من التطور والتكيف معا . .

فالتكيف التام أى الخضوع التام للواقع ـ يؤدى إلى درجة من الجمود ـ الذى يؤدى بدوره إلى الموت أو ما يتساوى معه . .

فدراسة التطور لدى الحيوان بينت أنقراض بعض الأنواع التى وصلت إلى قمة التكيف من حيث الحجم والقوة . . ولكنه توقف عن التطور ، وبالتالى جمد إلى الحد الذى لم يستطع معه مواجهة تغير الظروف فتعرض للأنقراض نتيجة لنقصان الطعام وحاجته الضرورية إلى الحركة السريعة للبحث عن الغذاء .

ولذلك كان الأنسان أكثر الكائنات قدرة على التطور والتكيف معا وذلك لما يتصف به ـ كإنسان ـ من مرونه الناتجة عن ذكائه وخياله وذاكرته . ولعل نفس الشىء ينطبق على الحضارات التى قد تصل إلى قمة التكيف ولكنها عندما تجمدت ماتت . وأمثلة ذلك حضارة الرومان والأغريق والحضارة العربية . . كذلك يمكن أن يقع نفس الشىء للأفراد . فالجامد كائن حى وميت فى نفس الوقت . . فالشيخ المسن كمثال إذا لم يتطور يموت ماديا أو معنويا .

وفى هذا الصدد ينبغى الأشارة إلى أن مفهوم التطور وخاصة عند الأنسان ينطوى على معنى النمو . . كما يعنى القدرة على التغيير والرفض للواقع المحبط . . كما أن القدرة على التغيير

تؤدى فى المدى البعيد إلى مزيد من القـدرة على التكيف . . ويمكن أن نمثل الصراع فى حياة الإنسان بين متناقضاته ـ كما أشرنا إليها ـ بالأطروحة والأطروحة المضادة وجماع الأطروخة على النحو التالى :

١ ـ **الأطروحة** : وتمثلها الرغبة ـ الحاجة ـ الدافع ـ الغرائز أو الهو بلغة التحليل النفسى.

وشعار الأنسان فى الأطروحة هو :

« أريد أن أفعل ما أشاء »

« أو أريد أن أكون ما أشاء ».

٢ ـ **الأطروحة المضادة** : ويمثلها المناقض للرغبة ، الأحباط ، الحرمان ، القهر ، التسلط . . وشعارها فى حياة الأنسان :

« تريدنى أن أفعل ما تشاء »

« أو يجب أن أفعل ما تشاء »

« أو أكون ما تريد أنت ».

والأطروحة المضادة يمثلها الواقع أو الموضوع ، كما يمثلها الأنا الأعلى أو الذات العليا بلغة التحليل النفسى .

وبين الأطروحة والأطروحة المضادة الذات والموضوع يحدث الصراع . . كلاهما يريد السيطرة على الآخر أو القضاء عليه . وهذا يحدث أحيانا ـ كما سبق أن بينا ـ عندما نرى التضحية بالذات لحساب الموضوع . . أو التضحية بالموضوع لحساب الذات .

وبازدياد الصراع وبقدر تهديده لكليهما تظهر الحاجة إلى الجماع الذى يستطيع أن يحويها أو يجمعهما معا وهو :

٣ ـ**جماع الأطروحة** : وهو الجمع بين الأطروحة والأطروحة المضادة (الرغبة ونقيضها) فى أطار واحد من الحرية والضبط ـ الأشباع مع السيطرة . . فى أطار من الوعى السليم بالذات وبالموضوع . . فى أطار من الحب والحوار بين الذات والموضوع وشعار جماع الأطروحة هو :

« أريد أن أفعل ما يجب »

« أو أريد أن أكون ما يجب ».

وجماع الأطروحة تمثله الذات ـ بلغة التحليل النفسى ـ التى توفق بين الأطراف المتصارعة المتناقضة حسب امكانات الفرد والظروف والأحوال المحيطة به . . أى طبقا للسياق الذى يحدث فيه السلوك .

وهذا هو التوافق أو الصحة النفسية بغض النظر عن الشكل الظاهرى للسلوك أو الثمن المدفوع فيه .

جماع الأطروحة وتسوية الصراع :

من وجهة نظر التحليل النفسى نجد أن التوافق كعملية قائمة على الصراع يتم على النحو التالى :

ـ توافق **بتسوية الصراع عن طريق الأشباع الكامل المباشر** وبالتالى افراغ كامل للطاقة وخفض للتوتر .

ـ **توافق بتسوية الصراع عن طريق الأشباع البديل أو الإرجاء أو الاعلاء** ، وهذا يؤدى إلى افراغ جزئى للطاقة وخفض للتوتر .

ـ **توافق غير سوى بتسوية جزئية للصراع بتحويله من الشعور إلى اللاشعور أى الكبت** ، مع افراغ جزئى غير مباشر للطاقة عن طريق استخدام الميكانزمات الدفاعية المختلفة كالتبرير والأسقاط والنقل والإنكار . . إلخ . . وبقدر إستخدام الدفاعات والأعتماد عليها فى خفض التوتر وأفراغ الطاقة . . . بقدر ما تأخذ شكل الأعراض العصابية أو الذهانية ونصبح بصدد حالة مرضية تفتقر إلى الكثير من مقومات الصحة النفسية أو التوافق . .

مصادر الصحة النفسية :

ـ تنبع الصحة النفسية من مصادر مختلفة بعضها يتعلق بالفرد نفسه ، وبعضها الآخر يتعلق بالمجتمع والبيئة المحيطة . . أو بعبارة أخرى بعضها يتعلق بالذات وبعضها الأخر يتعلق بالموضوع .

فالصحة النفسية تتأثر بحالة الفرد الجسمية والعقلية ، واستعداد جهازه العصبى للأثارة والكف ، وهذه كلها يتداخل فيها أثر الوراثة والبيئة بدرجة يصعب تحديد كل منها ، كما تتأثر صحة الفرد النفسية بالتقاليد الأجتماعية والأتجاهات الثقافية السائدة ، ومقدار ما تهيئه البيئة من مجالات لأشباع الميول

وتنمية الاستعدادات والقدرات الكامنة فى الفرد . وما تفرضه عليه من مسئوليات قد تناسب استعداداته وقواه وقد لا تناسبها .

وبذلك فإن الصحة النفسية للفرد ليست ثمرة امكاناته وقدراته فحسب ولكنها أيضا ثمرة التأثيرات البيئية الواقعة عليه من كافة النواحى والجماعات والمجتمع بأسره . ويمكن تحديد هذه المصادر فى النواحى التالية :

أولا : صحة بدنية جيدة تجمع بين الوراثة الطيبة التى تخلو من العوامل المباشرة السيئة ، ومن الأستعدادات غير المناسبة على حد سواء ، وبين كل العوامل التى تساعد المرء على الأحتفاظ بصحة البدن . (من غذاء صحى ومسكن ملائم وعمل مرغوب فيه ومناسب وترويح واستعدادات علاجية . .) .

ثانيا : استعدادات عقلية ونفسية مناسبة فى الفرد .

ثالثا : ظروف بيئية مناسبة تلازم الفرد من مطلع حياته وتشمل :

أ ـ البيت المتماسك المنسجم الذى يوفر للطفل الحب والأمن والتقبل والطمأنينة وينبه فيه الثقة بالنفس ، ويدربه على الاستقلال ، وتحمل المسئوليات والتبعات الناضجة ، ويوفر له الأشباع المتزن المعقول .

بـ ـ المدرسة التى تعد الفرد للحياة بما تعمل على تنبيه امكاناته وتنمية فاعليته مع المجتمع .

جـ ـ المجتمع بما فيه من تقاليد ومثل عليا ونظم أجتماعية مختلفة ، تتيح الفرص المتكافئة لجميع أفراده لممارسة الحياة على نحو إيجابى فعال ، فى العمل المناسب المنتج ، والحرية الواجبة والثقافة البناءة . فضلا عن توفير الشعور بالولاء والأنتماء والعدل فى توزيع المكاسب والتضحيات .

تلك هى مصادر أو ينابيع الصحة النفسية التى تعنى توفر المجال الملائم لقيام علاقة سوية ، وصراع صحى بين الذات والموضوع . أو بين جماع الأطروحة والأطروحة المضادة .

وأخيرا وبعد المحاولة السابقة فى شرح مفهوم الصحة النفسية بأبعادها وتفسيراتها المختلفة ، نأتى إلى محاولة فى تقديم تعريف للصحة النفسية انطلاقا من أن حقيقة الحياة وحقيقة الوجود البشرى تقوم على الصراع بين الأضداد . . صراع بين الذات والموضوع . وتتوقف الصحة النفسية على محصلة الصراع بينهما . .

وكذلك انطلاقا من أن الهدف الأساسى للسلوك هو أشباع الحاجات تأكيدا لذات الفرد ، وتحقيقا لامكاناته ووجوده الإنسانى الفعال .

كما يهدف السلوك إلى خفض التوتر وتحقيق الأتزان الحيوى النفسى . وإن كان هذا الهدف الأخير ليس بالهدف الأساسى لحالة الصحة النفسية . فقد يكون التوتر والقلق علامة للسواء أو الصحة النفسية ، باعتبار الأنسان هو الكائن الوحيد الذى يعمل لحاضره كما يعمل لمستقبله ، وهو الكائن الوحيد الذى يضحى بلذة فى الحاضر من أجل لذة فى المستقبل أكثر دواما وأكثر عمقا ورقيا .

على أساس هذه الأرضية نقدم التعريف التالى للصحة النفسية :

« الصحة النفسية حالة يتحقق فيها السلام النسبى ، وتبادل الأعتماد والمسئولية بين الذات والموضوع . حالة تتحقق فيها امكانات الفرد المختلفة ـ الجسمية والنفسية والأجتماعية ـ إلى أقصى مداها ـ بما يدفع إلى الحياة الأفضل ، وما يعود بالخير على نفسه وعلى الجماعة أو المجتمع الذى ينتمى إليه ، وأن يستشعر فى ذلك كله قدرا من الرضا والسعادة فى العمل والزواج والأسرة والعلاقات الأنسانية بوجه عام » .

المراجع العربية

١ ـ سعد المغربى ، مفهوم الصحة النفسية ، مجلة كلية الشرطة ، العدد ١٢ ، ١٩٦٥ .

٢ ـ فرويد أنا ، الأنا وميكانزمات الدفاع ، ترجمة صلاح مخيمر وعبده رزق ، الأنجلو ، القاهرة ، ١٩٧٣ .

٣ ـ فرويد سيجموند ، الذات والغرائز ، ترجمة محمد عثمان نجاتى ، النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٦١.

٤ ـ الموجز فى التحليل النفسى ، ترجمة سامى محمود على وعبد السلام النقاش ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٢.

٥ ـ محاضرات تمهيدية فى التحليل النفسى ، ترجمة أحمد عزت راجح ، ومراجعة محمد فتحى ، الأنجلو ، القاهرة ، ١٩٦٧.

المراجع الأجنبية

6 - Erikson E ., Childhood& Society , Norton , 1950 .

7 - Growth& Crises of the Normal Personality , In Nature , Society & Calture , Krlopt , 1953 .

8 - Freud . S ., Repression , Collected Papers , Vol . Iv , 1915

9 - ---:The un consious , Collected Papers , Vol .IV , 1915 .

10 - ---: Anotomy of the Mental Personality , New Introductry Lectares , 1933 .

11 - Jahoda Marie . , Mental Health& Mental Disorder , N .Y . Norton, 1955 .

12 - IRA . S . Wile . what Constitutes abnormality , In Readings in the Psychology of adjustment McGraw Hill , N . Y . 1969 .

13 - ---:The Meaning of Psychological health . , In Readings In the Psychology of adjustment , McGrow Hill , N . Y . 1959 .

14 - Meninger , K - , The Vital Balanee, Viking Campass , N - Y 1969 .

15 - Scott . W . A . , Definition of Mental Health& illness, In Readings in the Psychology of adjustment , McGrow Hill , N . Y . 1969 .

16 - Shaffer, L . F . , The Psychology of adjustment , N . Y . Harper Co . , London , [illegible]

